

Số: 4031/SYT-NVY

Đồng Tháp, ngày 26 tháng 9 năm 2021

V/v hướng dẫn chế độ dinh dưỡng
và luyện tập phục hồi chức năng
đối với người bệnh Covid-19
sau xuất viện

Kính gửi:

- Bệnh viện tuyến Tỉnh;
- Bệnh viện Quân Dân Y;
- Trung tâm Y tế huyện, thành phố;
- Bệnh viện tư nhân.

Căn cứ Quyết định 1719/QĐ-BYT ngày 15/4/2020 của Bộ Y tế về việc ban hành tài liệu Hướng dẫn Phục hồi chức năng bệnh Viêm đường hô hấp cấp tính do SARS-CoV-2 (COVID-19); Quyết định 4156/QĐ-BYT ngày 28/8/2021 của Bộ Y tế về việc ban hành Tài liệu Hướng dẫn Chăm sóc người nhiễm COVID-19 tại nhà;

Thực hiện Thông báo Kết luận của Lãnh đạo UBND tỉnh Đồng Tháp tại cuộc họp 17h ngày 24/9/2021;

Sở Y tế đề nghị các đơn vị điều trị bệnh nhân Covid-19 tư vấn, hướng dẫn chế độ dinh dưỡng và luyện tập phục hồi chức năng đối với người bệnh Covid-19 sau xuất viện nhằm tăng cường đề kháng, hồi phục sức khỏe (*Phụ lục 1,2,3*).

Các đơn vị có thể tư vấn, hướng dẫn trực tiếp cho người bệnh hoặc căn cứ vào nội dung công văn này để in, cấp phát tờ hướng dẫn cho người bệnh. Đồng thời, đề nghị các cơ sở điều trị ghi rõ số điện thoại của Trạm Y tế và Trung tâm Y tế gần nhất (*Phụ lục 4*) vào giấy xuất viện để bệnh nhân có thể liên hệ hỗ trợ, tư vấn chăm sóc y tế khi cần thiết.

Sở Y tế đề nghị lãnh đạo các đơn vị quan tâm triển khai thực hiện./.

Nơi nhận:

- Như trên;
- BCĐ PCD Tỉnh (báo cáo);
- BCĐ PCD huyện, thành phố;
- BGĐ Sở Y tế;
- Lưu: VT, NVY.

**KT. GIÁM ĐỐC
PHÓ GIÁM ĐỐC**

Tạ Tùng Lâm

PHỤ LỤC 1: HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC SỨC KHỎE BỆNH NHÂN SAU XUẤT VIỆN

1. Chế độ dinh dưỡng: đủ số lượng, đa dạng các loại thực phẩm đảm bảo nhu cầu theo từng nhóm tuổi bao gồm chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin, khoáng chất, chất xơ và nước; ăn đủ 3 bữa chính mỗi ngày, có thể thêm 1-3 bữa phụ. Mỗi bữa ăn đảm bảo đầy đủ chất đạm để tăng cường miễn dịch, phối hợp thực phẩm giàu đạm động vật (cá, thịt gà, thịt bò, trứng, sữa, ...) và đạm thực vật (các loại đậu, nấm, đậu phụ, ...).

- Bổ sung đầy đủ Vitamin và khoáng chất

- Đảm bảo an toàn thực phẩm khi mua, chế biến và sử dụng, bảo quản thực phẩm.

- Trẻ em, người trưởng thành có bệnh lý nền: đái tháo đường, tim mạch, suy thận cấp, suy thận mạn, ... cần thực hiện đúng chế độ dinh dưỡng theo tư vấn

2. Rửa tay thường xuyên:

- Trước và sau khi nấu ăn.
- Trước và sau khi ăn uống.
- Sau khi ho, hắt hơi, xì mũi.
- Sau khi chạm vào các vật dụng, bề mặt.
- Sau khi đi vệ sinh.
- Sau khi thu dọn rác thải.

3. Thường xuyên tập luyện vận động tăng cường chức năng hô hấp, cải thiện sức khỏe, nên tập luyện hằng ngày, tối thiểu 30 phút/ngày.

4. Duy trì nếp sinh hoạt lành mạnh, ngủ đủ giấc 7-8 giờ/ngày, giữ tinh thần lạc quan, suy nghĩ tích cực, tránh lo lắng thái quá.

5. Uống đủ nước 1,5 - 2 lít nước mỗi ngày nước đun sôi để nguội hoặc đã tiệt trùng, tránh các loại thức uống có gas, nước ngọt, đồ uống có chứa cồn, ...

6. Theo dõi các dấu hiệu: ho, sốt, khó thở,...nếu có liên hệ ngay với Trạm Y tế gần nhất để được tư vấn về sức khỏe và xử trí kịp thời.

7. Tuân thủ nghiêm 5K (“Khẩu trang - Khử khuẩn - Khoảng cách - Không tập trung - Khai báo y tế”).

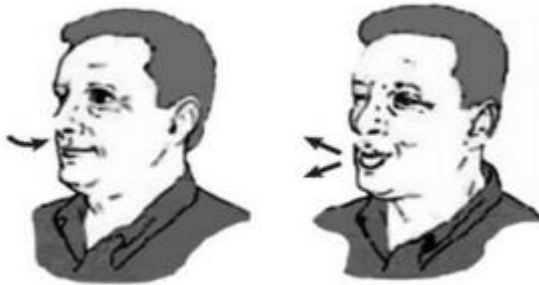
8. Phối hợp với Chính quyền và cơ sở y tế địa phương để xét nghiệm định kỳ theo quy định.

PHỤ LỤC 2: HƯỚNG DẪN TẬP LUYỆN CẢI THIỆN CHỨC NĂNG HÔ HẤP

1. Kỹ thuật tập các kiểu thở:

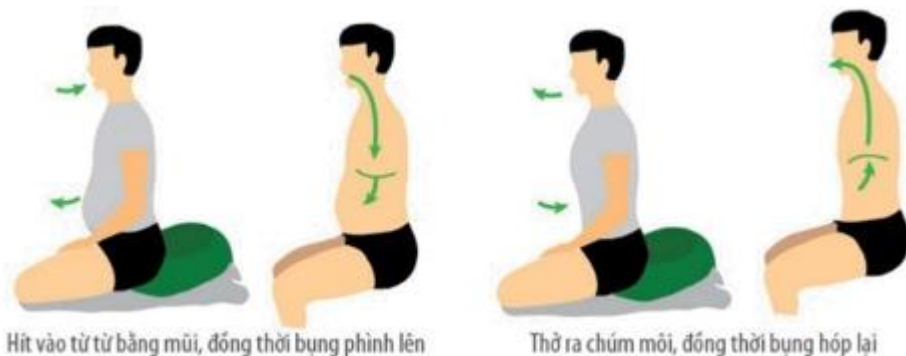
a. Tập thở chúm môi:

- Bước 1: Hít vào thật sâu, từ từ bằng mũi.
- Bước 2: Chúm môi từ từ thở ra cho tới hết khả năng.



b. Tập thở cơ hoành:

- Bước 1: Hít vào từ từ bằng mũi, đồng thời bụng phình lên.
- Bước 2: Thở ra chúm môi, đồng thời bụng hóp lại.



2. Kỹ thuật tập ho hữu hiệu:

- Bước 1: Người bệnh thở chúm môi khoảng 5 đến 10 phút: Giúp đẩy đờm từ phế quản nhỏ ra các phế quản vừa.
- Bước 2: Tròn miệng hà hơi 5 đến 10 lần, tốc độ tăng dần: Giúp đẩy đờm từ phế quản vừa ra khí quản.
- Bước 3: Hít vào thật sâu, nín thở và ho liên tiếp 2 lần, lần 1 nhẹ, lần 2 nhanh mạnh để đẩy đờm ra ngoài.

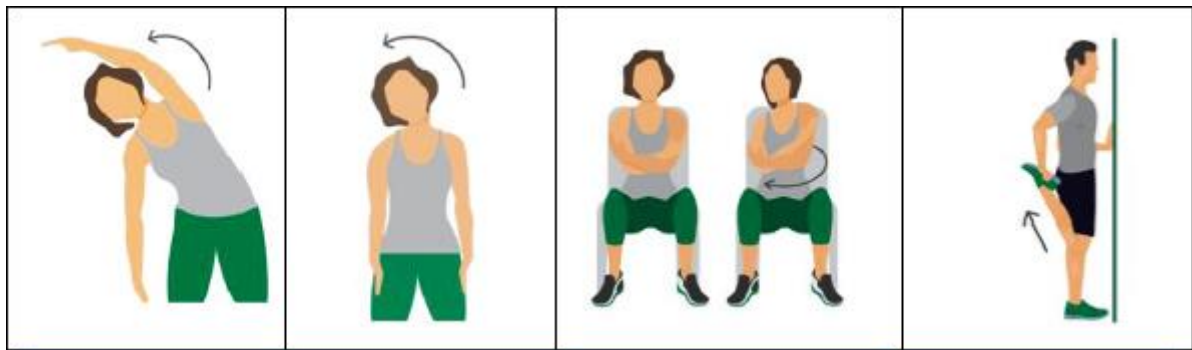
3. Kỹ thuật thở chu kỳ chủ động:

- Bước 1: Thở có kiểm soát: Hít thở nhẹ nhàng trong 20 đến 30 giây.
- Bước 2: Căng giãn lồng ngực: Hít thật sâu bằng mũi, nín thở 2 đến 3 giây và thở ra nhẹ nhàng, lặp lại 3 đến 5 lần.

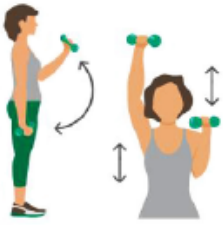
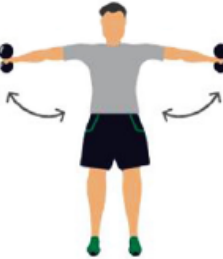
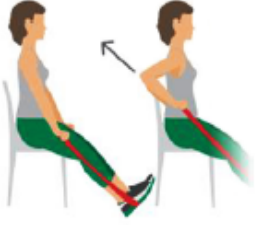



- Bước 3: Hà hơi: Hít thật sâu, nín thở 2 đến 3 giây và tròn miệng hà hơi đẩy mạnh dòng khí ra ngoài. Lặp lại 1 đến 2 lần.



4. Các kỹ thuật tập giãn cơ:



5. Tập tăng sức mạnh sức bền chi với dụng cụ:

Tập với tạ (Có thể thay bằng chai nước)	Chống đẩy	Băng chun
		
Leo cầu thang hoặc ghế	Tập cơ tứ đầu đùi	
		
Tập cơ căng chân		

PHỤ LỤC 3: HƯỚNG DẪN CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH

1. Chế độ dinh dưỡng đảm bảo nguyên tắc cân đối và đầy đủ:

- Ăn đủ số lượng, đa dạng các loại thực phẩm đảm bảo nhu cầu theo từng nhóm tuổi bao gồm chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin, khoáng chất, chất xơ và nước.

- Đảm bảo ăn đủ 3 bữa chính mỗi ngày, có thể thêm 1-3 bữa phụ.

- Đảm bảo nguyên tắc *ché biến hợp khẩu vị, sở thích và khả năng nhai nuốt* thức ăn. Bệnh nhân có tình trạng chán ăn, đau họng, giảm vị giác, khứu giác có thể chế biến dạng mềm, lỏng, dễ ăn và dễ hấp thu.

- Thực hiện các nguyên tắc *đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm* trong khi mua, chế biến và sử dụng, bảo quản thực phẩm.

- Trẻ em, người trưởng thành *có bệnh lý nền*: đái tháo đường, tim mạch, suy thận cấp, suy thận mạn, ... cần thực hiện *đúng chế độ dinh dưỡng theo tư vấn của bác sĩ* hoặc cán bộ dinh dưỡng.

2. Đảm bảo đa dạng thực phẩm để hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch:

- Protein (đạm): thành phần nền tảng cơ bản, cấu tạo nên tế bào và mô của cơ thể tham gia các phản ứng miễn dịch của cơ thể.

- Thiếu protein, sẽ bị ức chế việc hình thành kháng thể, giảm khả năng chống lại vi-rút.

- Bữa ăn trong ngày đều cần chất đạm, cần phối hợp cả thực phẩm giàu đạm động vật (cá, thịt gà, thịt bò, trứng, sữa, ...) và đạm thực vật (các loại đậu, nấm, đậu phụ, ...).

3. Đảm bảo nhu cầu vitamin và khoáng chất

a. Nhóm Vitamin

- Vitamin A: gan động vật, các loại rau củ có màu vàng, đỏ, xanh sẫm, ...

- Vitamin C: ổi, cam, chanh, đu đủ, bưởi, nhãn, kiwi, ớt chuông, rau ngót, cần tây, rau đay, rau cải, ...

- Vitamin D: dầu gan cá, nhất là ở các loại cá béo, cá trích, ...

- Vitamin E: dầu thực vật, quả hạch, hạt hướng dương, mầm lúa mì, hạt ngũ cốc toàn phần, đậu phộng, rau bina, cải xoăn, ...

- Acid Folic: thịt bò, cam, các loại rau màu xanh đậm, ...

- Vitamin B6: cá hồi, cá ngừ, các loại trái cây, rau rử đa dạng, ...

- Vitamin B12: trứng, thịt, cá, phomai, ...

b. Nhóm khoáng chất

- Sắt: gan động vật, nghêu, vừng, các loại đậu, ...

- Kẽm: các loại sò, thịt động vật, vừng, đậu, ...

- Đồng: nội tạng động vật và ngũ cốc nguyên cám, ...

- Selen: nội tạng và thịt động vật, hải sản...

4. Đảm bảo đa dạng thực phẩm để hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch

a. Nhóm thực phẩm chứa Flavonoid: giúp tăng khả năng chống oxy hóa, tăng cường miễn dịch của cơ thể và đã được chứng minh là có thể ức chế các hoạt động của nhiều loại vi-rút: quả họ dâu (berries), trà xanh, cần tây, hành tây, trái cây họ cam chanh bưởi, các loại rau gia vị (như các loại húng, tía tô), súp lơ xanh, cải xanh, táo, gừng, tỏi, nghệ, các loại rau lá màu xanh, dầu olive, đậu nành, ...

b. Nhóm thực phẩm chứa các vi sinh vật sống có lợi cho sức khỏe (Probiotics) và chất xơ (Prebiotics)

- Probiotics: yaourt (sữa chua), sữa, phó mát, dưa chua, kim chi, tương bần, cà pháo, ...

- Prebiotics: hạt óc chó, chocolate đen, hành tây, yến mạch, táo, tỏi tây, đậu lăng đỏ, ...

c. Nhóm chất béo, đặc biệt chất béo giàu Omega-3

- Ưu tiên sử dụng những loại chất béo không no: cá, quả bơ, dầu ô liu, dầu đậu nành, dầu hướng dương, ... hơn là những chất béo no (thịt mỡ, bơ thực vật, dầu dừa, pho mát, ...).

- Omega-3 là acid béo thiết yếu, cơ thể không tự tổng hợp được, có vai trò chống viêm và cải thiện hệ miễn dịch, có nhiều trong dầu cá, dầu gan cá tuyết, cá mòi, cá hồi, basa, cá bơn, cá trích, cá thu, cá ngừ, ...

d. Uống đủ nước theo nhu cầu và đúng cách

- Uống 1,5 - 2 lít nước mỗi ngày, nước đun sôi để nguội hoặc đã tiệt trùng, uống từ từ, từng ngụm nhỏ và chia đều trong ngày, ngay cả khi không khát, không uống nhiều nước trước khi đi ngủ.

- Tránh các loại thức uống có gas, nước ngọt, đồ uống có chứa cồn, ...

**PHỤ LỤC 4. DANH SÁCH SỐ ĐIỆN THOẠI TRUNG TÂM Y TẾ VÀ
TRẠM Y TẾ TRÊN ĐỊA BÀN TỈNH ĐỒNG THÁP**

TT	ĐƠN VỊ	SỐ ĐIỆN THOẠI
1	Trung tâm Y tế TP. Cao Lãnh	0918316390
2	Trung tâm Y tế Huyện Tháp Mười	0918776695
3	Trung tâm Y tế Huyện Cao Lãnh	0916297428
4	Trung tâm Y tế Huyện Thanh Bình	0913119897
5	Trung tâm Y tế Thị xã Hồng Ngự	0919167220
6	Trung tâm Y tế TP. Sa Đéc	0918334776
7	Trung tâm Y tế Huyện Châu Thành	0919202678
8	Trung tâm Y tế Huyện Tam Nông	0862061115
9	Trung tâm Y tế Huyện Lập Vò	0913644066
10	Trung tâm Y tế Huyện Tân Hồng	0913630252
11	Trung tâm Y tế Huyện Hồng Ngự	0913794940
12	Trung tâm Y tế Huyện Lai Vung	0918351516

TT	Trạm Y tế	Số điện thoại
1. Thành phố Cao Lãnh		
1.	Phường Hoà Thuận	02773.859.422
2.	Phường 6	02773.882.779
3.	Phường 4	02773.854.264
4.	Phường 3	02773.856.803
5.	Phường 1	02773.854.255
6.	Phường 2	02773.857.840

7.	Xã Tân Thuận Đông	02773.898.013
8.	Xã Hoà An	02773.859.315
9.	Xã Mỹ Ngãi	02773.892.013
10.	Xã Mỹ Tân	02773.855.723
11.	Phường 11	02773.891.013
12.	Phường Mỹ Phú	02773.855.235
13.	Xã Tân Thuận Tây	02773.897.560
14.	Xã Mỹ Trà	02773.875.485
15.	Xã Tịnh Thới	02773.885.416
2. Huyện Cao Lãnh		
16.	Xã Gáo Giồng	02773.926.057
17.	Xã Phương Thịnh	02773.926.019
18.	Xã Ba Sao	02773.927.107
19.	Xã Bình Thạnh	02773.929.478
20.	Xã Tân Hội Trung	02773925313
21.	Xã Phong Mỹ	02773.891.355
22.	Xã Tân Nghĩa	02773.891.446
23.	Xã Phương Trà	02773.927.145
24.	Xã Nhị Mỹ	02773.928.062
25.	Xã An Bình	02773.923.168
26.	Thị trấn Mỹ Thọ	02773.822.051
27.	Xã Mỹ Thọ	02773.925.515
28.	Xã Mỹ Xương	02773.916.042
29.	Xã Mỹ Hội	02773.924.170
30.	Xã Bình Hàng Trung	02773.914.341

31.	Xã Bình Hàng Tây	02773.739.044
32.	Xã Mỹ Long	02773.910.253
33.	Xã Mỹ Hiệp	02773.910.012
3. Huyện Lai Vung		
34.	Thị trấn Lai Vung	02773.848.939
35.	Xã Hòa Long	02773.848.988
36.	Xã Tân Dương	02773.653.215
37.	Xã Hòa Thành	02773.653.735
38.	Xã Long Thắng	02773.651.190
39.	Xã Long Hậu	02773.656.115
40.	Xã Tân Phước	02773.656.224
41.	Xã Tân Thành	02773.649.398
42.	Xã Vĩnh Thới	02773.639.057
43.	Xã Tân Hòa	02773.636.078
44.	Xã Định Hòa	02773.630.049
45.	Xã Phong Hòa	02773.630.063
4. Huyện Hồng Ngự		
46.	Xã Thường Phước I	02773.595.080
47.	Xã Thường Phước II	02773.595.187
48.	Xã Thường Thới Tiền	02773.589.059
49.	Xã Thường Lạc	02773.589.017
50.	Xã Thường Thới Hậu A	02773.588.064
51.	Xã Long Thuận	02773.581.304
52.	Xã Phú Thuận A	02773.582.124
53.	Xã Phú Thuận B	02773.580.398

54.	Xã Long Khánh A	02773.590.455
55.	Xã Long Khánh B	02773.590.112
5. Thành phố Hồng Ngự		
56.	Phường An Thạnh	02773.839.335
57.	Phường An Lộc	02773.560.270
58.	Phường An Lạc	02773.584.239
59.	Xã An Bình A	02773.838.779
60.	Xã An Bình B	02773.838.991
61.	Xã Tân Hội	02773.838.334
62.	Xã Bình Thạnh	02773.838.621
6. Huyện Tam Nông		
63.	Xã An Hoà	0868.821.115
64.	Xã An Long	02773.981.220
65.	Xã Phú Ninh	0966.860.115
66.	Xã Phú Thành A	0868.661.115
67.	Xã Phú Thọ	0868.635.115
68.	Xã Phú Thành B	0969.850.115
69.	Thị trấn Tràm Chim	0868.801.115
70.	Xã Phú Cường	0971.517.115
71.	Xã Phú Đức	0869.281.115
72.	Xã Phú Hiệp	0868.701.115
73.	Xã Tân Công Sính	0868.291.115
74.	Xã Hoà Bình	0868.441.115
7. Huyện Lấp Vò		
75.	Xã Bình Thành	02773.845.182

76.	Thị trấn Lấp Vò	02773.845.288
77.	Xã Bình Thạnh Trung	02773.688.115
78.	Xã Hội An Đông	02773.689.337
79.	Xã Mỹ An Hưng A	02773.663.416
80.	Xã Mỹ An Hưng B	02773.663.043
81.	Xã Tân Mỹ	02773.660.379
82.	Xã Tân Khánh Trung	02773.675.291
83.	Xã Long Hưng A	02773.674.359
84.	Xã Long Hưng B	02773.670.304
85.	Xã Vĩnh Thạnh	02773.674.314
86.	Xã Định An	02773.665.310
87.	Xã Định Yên	02773.665.137
8. Huyện Thanh Bình		
88.	Xã Bình Thành	0968.520.249
89.	Xã Bình Tấn	0869.520.253
90.	Xã Phú Lợi	0869.520.252
91.	Xã Tân Phú	0869.520.250
92.	Thị trấn Thanh Bình	0869.520.248
93.	Xã Tân Thạnh	0869.520.247
94.	Xã An Phong	0869.520.245
95.	Xã Tân Mỹ	0869.520.251
96.	Xã Tân Long	0869.520.244
97.	Xã Tân Huệ	0869.520.243
98.	Xã Tân Quới	0869.520.241
99.	Xã Tân Hòa	0869.520.242

100.	Xã Tân Bình	0869.520.240
9. Thành phố Sa Đéc		
101.	Phường 1	02773.864.336
102.	Phường 2	02773.867.644
103.	Phường 3	02773.866.759
104.	Phường 4	02773.862.285
105.	Phường An Hoà	02773.761.175
106.	Phường Tân Quy Đông	02773.761.337
107.	Xã Tân Quy Tây	02773.763.928
108.	Xã Tân Phú Đông	02773.652.284
109.	Xã Tân Khánh Đông	02773.766.362
10. Huyện Tháp Mười		
110.	Thị trấn Mỹ An	02773.824.392
111.	Xã Mỹ An	02773.825.524
112.	Xã Đốc Binh Kiều	02773.963.187
113.	Xã Tân Kiều	02773.824.738
114.	Xã Mỹ Hòa	02773.960.135
115.	Xã Trường Xuân	02773.954.273
116.	Xã Hưng Thạnh	02773.952.042
117.	Xã Thạnh Lợi	02773.952.145
118.	Xã Mỹ Đông	02773.824.780
119.	Xã Mỹ Quý	02773.956.981
120.	Xã Láng Biền	02773.948.057
121.	Xã Phú Điền	02773.963.133
122.	Xã Thanh Mỹ	02773.967.172

11. Huyện Tân Hồng		
123.	Thị trấn Sa Rài	0918.165.632
124.	Xã Bình Phú	0922.522.288
125.	Xã Tân Hộ Cơ	0919.320.770
126.	Xã Thông Bình	0837.993.778
127.	Xã Tân Thành A	0367.707.071
128.	Xã Tân Phước	0907.475.835
129.	Xã An Phước	0913.727.414
130.	Xã Tân Công Chí	0939.154.514
131.	Xã Tân Thành B	0949.674.126
12. Huyện Châu Thành		
132.	Xã An Hiệp	02773.612.044
133.	Xã An Khánh	02773.615.566
134.	Xã An Nhơn	02773.840.844
135.	Xã An Phú Thuận	02773.616.758
136.	Xã Hòa Tân	02773.625.101
137.	Xã Phú Hựu	02773.840.836
138.	Xã Phú Long	02773.618.464
139.	Xã Tân Bình	02773.862.355
140.	Xã Tân Nhuận Đông	02773.620.243
141.	Xã Tân Phú	02773.623.461
142.	Xã Tân Phú Trung	02773.629.023
143.	TT Cái Tàu Hạ	02773.619.244